மாண்புமிகு டாக்டர் இரா. நெடுஞ்செழியன் : தலைவரவர்களே, இந்த ஆண்டு இறுதிக்குள்ளாக, எவ்வளவு நாட்கள் வேலை செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறதோ, அவ்வளவு நாட்கள் வேலை நாட்களாக ஆக்கிய பிறகு தான் இந்த ஆண்டு இறுதித் தேர்வுகள் மற்றவைகள் எல்லாம் நடத்தப் பட வேண்டும். ஆண்டு ஆரம்பத்திலே எத்தனை நாட்கள் விடுமுறை விடப்பட்டாலும், ஆண்டு இறுதிக்குள்ளாக மற்ற விடுமுறைநாட்களை வேலைநாட்களாக ஆக்கி, 220 அல்லது 200 நாட்கள் வேலைநாட்களாக ஆனபிறகு தான், ஆண்டு இறுதித் தேர்வுகள் நடத்துகிற சூழ்நிலை ஏற்படுத்தப்படும்.

THIRU A. R. DAMODARAN : May I then take it, Sir, that if the Schools are closed for 30 days because of certain disturbances, the S.S.L.C. Examination will also be postponed by 30 days to make up the number of working days?

மாண்புமிகு டாக்டர் இரா. நெடுஞ்செழியன் : தலைவரவர்களே, வேலை நாட்கள் பின்னாலே சரிக்கட்டப்பட்டுவிடும். இப்போது சில நாட்கள் மூடப் பட்டாலும், கடைசியில் கணக்கிடும்போது, 200 அல்லது 220 நாட்கள் பள்ளி கள் பணிபுரிந்திருக்க வேண்டும். வேலை நாட்கள் எண்ணிக்கை அவ்வளவு வராத நிலையில், மார்ச்சு மாதத்திலே நடக்கிற தேர்வை ஏப்ரல் மாதத்திற்குத் தள்ளிப்போடுகிற அளவில், அந்த அளவுக்கு வேலை நாட்கள் சரிக்கட்டப்படு கிற சூழ்நிலை ஏற்படும்.

Yoga Asanas for students

*295 *Q*.—THIRU A. R. DAMODARAN (on behalf of THIRU G. SWAMINATHAN) : Will the Hon. the Minister for Education and Local Administration be pleased to state—

(*a*) whether there are proposals to educate the students in High Schools in Yoga Asanas; and

(*b*) if so, the details thereof?

மாணவர்களுக்கு யோகாசனப் பயிற்சி

திரு. ஏ. ஆர். தாமோதரன் (திரு. ஜி. சுவாமிநாதன் சார்பில்): மாண்புமிகு கல்வி-உள்ளாட்சி நிர்வாக அமைச்சர் அவர்கள் கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்குப் பதிலளிக்க வேண்டுகிறேன்—

(அ) உயர்நிலைப் பள்ளிகளில் உள்ள மாணவர்களுக்கு யோகாசனம் பயிற்றுவிக்கும் செயற்குறிப்புகள் உள்ளனவா ?

(இ) ஆமெனில், அதன் விவரங்கள் யாவை ?

1972 நவம்பர் 14]

மாண்புமிகு டாக்டர் இரா. நெடுஞ்செழியன் : (அ) ஆம்.

(இ) இடைநிலைப்பள்ளி மாணவர்களின் உடற்பயிற்சிக் கல்விக்கான பாடத் திட்டத்தில் "யோகாசனங்கள்" பயிற்சி அளிக்க திட்டம் உள்ளது. கிருத்துவ இளைஞர் சங்க உடற்பயிற்சிக் கல்லூரியினால் மேற் கொள்ளப்பட்டு வரும் எம்.பி.இடி. (M.P.Ed.) பட்டப் பிரிவில் "யோக ஆசனம்" என்பது சிறப்புப் பகுதிப் பாடப் பொருட்களில் ஒன்றாகும். அது மகளிர்கள் உள்பட அனைத்து உடற் பயிற்சிக் கல்லூரிகளிலும் போதிக்கப்பட்டு வருகிறது.

திரு. சா. கணேசன் : தலைவரவர்களே, பள்ளிகளில் உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் பதவியிலேயே யோகாசனப் பயிற்சி ஆசிரியர்கள் நியமிக்கப்படுவதற்கு விதி இருக்கிறதா ; அப்படியாயின், அந்த விதி செயல்பட்டு வருகிறதா என்று அறிய விரும்புகிறேன்.

மாண்புமிகு டாக்டர் இரா. நெடுஞ்செழியன் : உடற்பயிற்சிக் கல்லூரிகளிலே யோகாசனப் பயிற்சி அளிக்கும் ஆசிரியர்களை வைத்து உடற்பயிற்சி ஆசிரியர் களுக்கு அந்தப் பயிற்சியும் அளிக்கும் முறையில் பாடத் திட்டம் வகுக்கப்பட் டிருக்கிறது. அந்தப் பயிற்சி பெற்ற உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்கள், பள்ளி மாண வர்களுக்கு யோகாசனப் பயிற்சியும் தர வேண்டும் என்ற முறையில் யோகா சனப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு வருகிறது.

திரு. சா. கணேசன் : தலைவரவர்களே, மூலக் கேள்வியும் என் துணைக் கேள்வியும் உயர்நிலைப் பள்ளிகளில் மாணவர்களுக்கு யோகாசனப் பயிற்சி அளிப்பதைப்பற்றி. யோகாசனப் பயிற்சி ஆசிரியர்கள் உயர்நிலைப் பள்ளி களில் உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்கள் என்ற முறையிலே நியமிக்கப்படுவதற்கு வசதி இருக்கிறதா ? அப்படியிருக்குமானால், நியமிக்கப் பெற்றிருக்கிறார்களா ?

மாண்புமிகு டாக்டர் இரா. நெடுஞ்செழியன் : தலைவரவர்களே, உயர்நிலைப் பள்ளிகளில் யோகாசனப் பயிற்சி ஆசிரியர்கள் நியமிக்கப்படவில்லை. ஆனால் உயர்நிலைப் பள்ளிகளில் பணிபுரிகிற உடற்பயிற்சி ஆசிரியர்களுக்கு யோகாசனப் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு, அவர்கள் மாணவர்களுக்கு யோகாசனப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும் என்ற முறை மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகிறது.

திரு. எல். பலராமன்: தலைவரவர்களே, இந்த மாதிரி யோகாசனப் பயிற்சி பழங்காலத்தில் சன்னியாசிகளாலும் துறவிகளாலும் தான் மேற்கொள்ளப் பட்டது என்று பாரம்பரியமாகக் கேள்விப்படுகிறோம். இந்த யோகாசனப் பயிற்சியால் என்னென்ன நன்மைகள் உண்டு என்று விஞ்ஞான ரீதியாகக் கண்டுபிடித்துள்ளார்களா என்று அறிய விரும்புகிறேன்.

TAMIL NADU LEGISLATIVE ASSEMBLY வாய்மையே வெல்லும் TRUTH ALONE TRIUMPHS

மாண்புமிகு டாக்டர் இரா. நெடுஞ்செழியன் : தலைவரவர்களே, அறிவியல் ரீதியாக மருத்துவ வல்லுநர்கள்தான் அதைக் கண்டுபிடித்துச் சொல்ல முடியும். பொதுவாக, உலகெங்கும் இத்தகைய பயிற்சியால் நல்ல பலன் இருக்கிறது என்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். ஜப்பான் போன்ற நாடுகளிலே கூட யோகாசனப் பயிற்சி பரவலாகக் காணப்படுகிறது. பல்வேறு பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் அந்தப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. அமெரிக்க நாட்டில்கூட இந்தப் பயிற்சியைப் பெற்று வருகிறார்கள். இந்தப் பயிற்சியினால் உடலின் பல்வேறு உறுப்புகள் நல்ல பலம் பெறும், உடல் வளர்ச்சிக்கு அது சிறந்த முறையில் உதவும் என்ற கருத்து பலராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. இந்த நாட்டைச் சேர்ந்த யோகாசனப் பயிற்சி வல்லுநர்கள் மேலை நாடுகள் பலவற்றுக்கும் சென்று அங்குள்ள கல்லூரிகளிலும் பயிற்சி நிலையங்களிலும் யோகாசனப் பயிற்சி அளித்து வருகிறார்கள் என்பதை ஏடுகளில் காணுகிறோம். அங்கேயெல்லாம் இதற்குப் பரவலான ஆதரவு இருக்கிறது. இங்கேதான் ஆதரவு குறைந்து வருகிறது. அதைச் சரி செய்ய வேண்டுமென்றுதான், உடற்பயிற்சிக் கல்லூரிகளில் யோகாசனப் பயிற்சியை பாடத் திட்டங்களில் வைக்க வேண்டுமென்று இரண்டு ஆண்டுகளாக வற்புறுத்தப் பட்டு, தொடர்ந்து சொல்லிக் கொடுக்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

திரு. டி. சந்தோஷம் : தலைவரவர்களே, இப்போது உடற்பயிற்சி நேரத்தில் ஃபுட்பால், ஹாக்கி போன்ற விளையாட்டுகள் சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகின்றன. இனிமேல் அதற்குப் பதிலாக, யோகாசனப் பயிற்சி அளிக்கப்படுமா அல்லது யோகாசனப் பயிற்சி ஒரு விருப்பப் பாடமாக இருக்குமா என்று அறிய விரும்புகிறேன்.

மாண்புமிகு டாக்டர் இரா. நெடுஞ்செழியன் : தலைவரவர்களே, இரண்டும் சேர்ந்துதான் உடற்பயிற்சியின்கீழ் வரும். உடற்பயிற்சியைப் பொறுத்த வரை, விளையாட்டுகளும் ஒரு பகுதியாக இருக்கும். உடற்பயிற்சிக்கு என்று ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் நேரம் ஒதுக்குகிறார்கள். வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் ஒதுக்குகிறார்கள். மாணவர்கள் விருப்பத்திற்கேற்ற படி விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுகிறார்கள். இதற்கென்று ஒவ்வொரு வகுப்பிற்கும் நேரம் ஒதுக்கப்பட்டு, அந்த நேரத்தில் உடற்பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. சில வகுப்புகளுக்கு காலை நேரத்திலும் சில வகுப்புகளுக்கு மாலை நேரத்திலும் உடற்பயிற்சி அளிக்கிறார்கள்.

(The Hon. Thiru Mannai P. Narayanaswami rose).

MR. CHAIRMAN : I do not know whether the Hon. Minister can put a supplementary question.

1972 நவம்பர் 14]

திரு. எம். சங்கரலிங்கம் பிள்ளை : தலைவரவர்களே, யோகாசனப் பயிற்சி ஒரு குறிப்பிட்ட வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்தான் செய்யலாம். வயதில் குறைந்த மாணவர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் யோகாசனப் பயிற்சி அளித்து, அவர்கள் ஆசனங்களைத் தவருன முறையில் செய்தால், அவர்களுக்கு உடற் கோளாறு, மூளைக் கோளாறு முதலியன ஏற்படும் என்ற கருத்து இருப்பதால், அரசு இது சம்பந்தமாக மருத்துவ வல்லுநர்களிடம் ஆலோசனை பெற்ற பின்பு இந்தத் திட்டத்தை அமுல்படுத்துமா என்று அறிய விரும்புகிறேன்.

மாண்புமிகு டாக்டர் இரா. நெடுஞ்செழியன் : தலைவரவர்களே, இதைப் பொறுத்து நான் எந்தக் கருத்தும் சொல்ல இயலாது என்ருலும், பொதுவாக எந்தெந்த வயதுடையவர்கள் எந்தெந்த ஆசனங்களைச் செய்யலாம் என்ற விதி முறை இருக்கிறது. ஐந்து அல்லது ஆறு வயதானவர்கள் செய்யக்கூடிய சில பல ஆசனங்கள் இருக்கின்றன ; 15 அல்லது 16 வயதானவர்கள் செய்யக்கூடிய ஆசனங்கள் இருக்கின்றன; 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இன்னின்ன ஆசனங் கள் செய்யக்கூடாது, சில குறிப்பிட்ட ஆசனங்களை அவர்கள் செய்தால் உடல் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன என்றெல்லாம் கண்டுபிடித்திருக்கிருர்கள். வயதிற்கேற்ப, உடல் வாகுக்கேற்ப எந்தெந்த யோகாசனம் செய்யலாம் என்ற முறை இருப்பதால், அதற்கேற்றபடிதான் யோகாசனப் பயிற்சி அளிக்கிருர் கள்.

மாண்புமிகு திரு. மன்னை ப. நாராயணசாமி : தலைவரவர்களே, யோகாசனம் செய்பவர்கள் புலால் உண்ணக்கூடாது; சைவமாக இருக்க வேண்டும்; கொழுப்புச் சத்துக்களைச் சாப்பிடக் கூடாது.

மாண்புமிகு சட்டமன்றத் தலைவர் : நெய், பால் ஆகியவைகளில்கூட கொழுப்புச்சத்து இருக்கிறது.

மாண்புமிகு திரு. மன்னை ப. நாராயணசாமி : யோகாசனம் செய்வது வய தைப் பொருத்தது மட்டுமல்ல. அந்தப் பயிற்சி செய்கிற காலங்களில், குறிப் பாக எல்லாப் பத்தியங்களும் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். எல்லாப் பத்தியங் களும் என்று சொன்னல் புரியும் என்று நினைக்கிறேன். ஆகவே மாணவர் களுக்கு இந்தப் பயிற்சி அளிக்கலாமா என்ருல், முதலில் தமிழ்நாட்டில் இதை ஆரம்பித்தவர்களே, ஒரு மாணவன் விளையாட்டு அரங்கத்தில் மாலையில் விளை யாட்டுக்குப் பிறகு தினமும் சிரசாசனம் செய்து காண்பித்திருக்கிருன், விளை யாட்டோடு ஆசனமும் கலந்து செய்த காரணத்தால், மண்டை அவனுக்கு அழுகிவிட்டது என்று எழுதியிருக்கிருர்கள். ஆகவே, ஆசனம் கட்டுப் பாடாக, முறைப்படி செய்யாவிட்டால், நிச்சயமாக உடலுக்கு நன்மையை விடக் கெடுதல் அதிகம் வரும். அதிலும் முக்கியமாக யோகாசனம் செய்பவர்

களின் உடல் மேற்பார்வைக்கு தசை உள்ளதாக இருக்காது. உடலுக்கு உள்ளே இருக்கிற அவயவங்கள்தான் பலம் பெறும். உடலின் மேற்புறத்திலுள்ள தசைகள் பார்ப்பதற்கு அவ்வளவு நன்றாக இருக்காது. இன்றைக்கிருக்கிற இளைஞர்கள், மாணவர்கள் சாதாரணமாக எடை குறைந்து, பார்ப்பதற்கு மெலிந்து இருக்கிறபடியால், அவர்கள் யோகாசனப் பயிற்சி செய்தால் அவர்களுடைய வெளிப்புறத் தோற்றம் மேலும் மோசமாகப் போய்விடும். இதை எல்லாம் நான் அனுபவரீதியாகச் சொல்லுகிறேன். நான் 1940-லே தஞ்சை மாவட்டத்தில் யோகாசனப் போட்டியில் முதற்பரிசு வாங்கியவன். அதற்குப் பிறகு வெயிட் லிப்டிங், மற்ற ப்ரீ ஹாண்ட் எக்சர்சைஸ் என்று சொல்லப்படுகிற தண்டால், பஸ்கி செய்த பிறகுதான், என் உடல் இப்படியானது. ஆகையினால் இந்தப் பயிற்சியை பள்ளி மாணவர்களுக்கு அளிப்பதற்கு முன்னால் இதைப்பற்றி நன்கு ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும். இது சாதாரணமாக யோகிகள் செய்கிற பயிற்சியாகத்தான் இருந்திருக்கிறது. இனிமா கொடுப்பது, உடலுக்குள் தண்ணீர் ஏற்றுவது எல்லாம்கூட ஆசனம் மூலமாகச் செய்கிற தன்மை இருக்கிறது. யோகிகளாக இருக்கிறவர்கள் இந்த ஆசனங்கள் எல்லாம் செய்யலாம் என்று எடுத்துக் கூறிக் கொள்கிறேன்.

திரு. செ. முத்துசாமி: தலைவரவர்களே, மாண்புமிகு வேளாண்மைத் துறை அமைச்சர் அவர்கள் சில காலம் யோகியாக இருந்தார்களா என்று அறிய விரும்புகிறேன்.

திரு. சி. வி. ராஜகோபால்: தலைவரவர்களே, இந்த யோகாப்பியாசத்தைப் பற்றிய பிரச்னையில் மாண்புமிகு அமைச்சர் திரு. மன்னை நாராயணசாமி அவர்கள் தனது சொந்த அனுபவத்தைச் சொன்னார்கள். ஆனால் பண்டித நேரு அவர்கள் சிரசாசனம்—தலைகீழாக நிற்பது—செய்தார் என்று அறிகிறோம்; ஆதலால் அந்தப் பாடத்தையாவது ஆட்சியாளர்கள் அனுசரித்து பயிற்சி கொடுக்க ஏற்பாடு செய்வார்களா ?

மாண்புமிகு டாக்டர் இரா. நெடுஞ்செழியன்: தலைவரவர்களே, யோகாசனம் செய்தால் எப்படி இருப்பார்கள் என்பதற்கு அமைச்சர் திரு. நாராயணசாமி அவர்களும், யோகாசனம் செய்யாவிட்டால் எப்படியிருப்பார்கள் என்பதற்கு நண்பர் திரு. சி. வி. ராஜகோபால் அவர்களும் எடுத்துக்காட்டாக இருக்கிறார்கள்.